

115

TL
297



**USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR**

**Universidad Del Salvador
Facultad de Medicina
Escuela de Licenciaturas en Ciencias de la Salud
Licenciatura en Actividades Físicas y Deportivas**

**USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR**

“Hipertensión Arterial y Actividad Física”

**Autor: SECO, MARIANO GASTON
Tesis de Licenciatura
Tutor: Dr. Jorge Osvaldo Jarast
Año 2006**

Índice:

Introducción

	Pág. 5
Título	Pág. 5
Resumen del trabajo	Pág. 5
Planteamiento del problema	Pág. 5
Justificación y fundamentación	Pág. 5
Preguntas de investigación	Pág. 6
Objetivos	Pág. 6
Población y muestra	Pág. 6
Materiales y métodos	Pág. 6
Lugar y tiempo	Pág. 6
Limitaciones y delimitaciones	Pág. 6
Viabilidad	Pág. 7
Consecuencias	Pág. 7
Clasificación de la investigación	Pág. 7

Marco Teórico

Sistema Cardiovascular

Estructura y Función	Pág. 8
Corazón	Pág. 8
Miocardio	Pág. 9
Sistema cardíaco de conducción	Pág. 10
Control extrínseco de la actividad del corazón	Pág. 11
Ciclo cardíaco	Pág. 12
Volumen sistólico	Pág. 12
Gasto cardíaco	Pág. 13
Sistema vascular	Pág. 13
Retorno sanguíneo al corazón	Pág. 13
Distribución de la sangre	Pág. 14

Adaptaciones cardiovasculares al entrenamiento

Pág. 16



Tamaño del corazón	Pág. 16
Volumen sistólico	Pág. 16
Frecuencia cardíaca	Pág. 17
Gasto cardíaco	Pág. 17
Flujo sanguíneo	Pág. 18
Tensión arterial	Pág. 18
Volumen sanguíneo	Pág. 18
Glóbulos rojos	Pág. 19
<i>Tensión arterial</i>	Pág. 19
Control de la tensión arterial	Pág. 20
¿Cómo tomar la tensión arterial?	Pág. 20
Hipertensión arterial	Pág. 21
Presión arterial sistólica como riesgo cardiovascular	Pág. 22
Abordaje de la hipertensión arterial	Pág. 22
Recomendaciones terapéuticas	Pág. 24
Drogas antihipertensivas	Pág. 26
Fisiopatología de la hipertensión arterial	Pág. 28
Factores de riesgo para la hipertensión arterial	Pág. 28
Prevención de la hipertensión arterial	Pág. 29
Adaptaciones al entrenamiento que pueden reducir el riesgo	Pág. 29
Reducción del riesgo con el entrenamiento	Pág. 30
Respuesta de la hipertensión arterial con el ejercicio	Pág. 30
Dieta e hipertensión arterial	Pág. 32
<i>Definiciones</i>	Pág. 34
Resistencia aeróbica	Pág. 34
Fuerza resistencia	Pág. 34
Flexibilidad	Pág. 35

Hipótesis

Pág. 36

Resultados

Pág. 37

Planillas de seguimiento de actividad física

Pág. 37

Gráficos estadísticos

Pág. 50

Conclusión

Pág. 52

Bibliografía

Pág. 53



USAL
UNIVERSIDAD
DEL SALVADOR

Introducción.

Título

Hipertensión Arterial y actividad física.

Resumen del trabajo

El siguiente estudio tratará la respuesta de la tensión arterial con la actividad física programada en personas con hipertensión arterial, durante el período de 8 semanas con 2 estímulos semanales de 60 minutos de duración cada uno. Se observará la variación de la tensión arterial antes y después de la realización de la actividad física, y luego se sacará un promedio de ambos datos, el cual permitirá comprobar el efecto de la actividad física sobre la tensión arterial.

La hipertensión arterial es la elevación crónica de la presión arterial por encima de valores considerados deseable o saludables para una persona de acuerdo con su edad y tamaño corporal.

Las sesiones de actividad física tendrán el desarrollo de 3 capacidades físicas diferentes: resistencia aeróbica, flexibilidad y fuerza resistencia.

Planteamiento del Problema

¿Existe algún tipo de cambio de la tensión arterial en personas con hipertensión arterial cuando realizan actividad física?

Realizaré un estudio de tipo correlacional, donde la variable dependiente será la tensión arterial, mientras que la variable independiente será la actividad física.

*Se plantea
pregunta de
la hipótesis*

Justificación y Fundamentación

Este estudio nace de una experiencia personal y laboral en este ámbito, la cual me despertó algunos interrogantes teóricos y prácticos, sobre cuales eran las respuestas de la hipertensión arterial con la realización de actividad física programada.

Preguntas de Investigación

- ¿La actividad física puede reducir la tensión arterial?
- ¿Cómo influye la actividad física en las personas con hipertensión arterial?
- ¿Se pueden encontrar diferencias significativas en la tensión arterial luego de realizar actividad física? Si existen ¿a qué se debe esas diferencias?

Objetivo

1. Demostrar que la actividad física disminuye la tensión arterial.

Población y muestra

La población objeto de estudio está formada por un grupo de 10 personas con hipertensión arterial comprobada.

Materiales y Métodos

El material a utilizar será un tensiómetro, el cual se utiliza para determinar el valor de la tensión arterial de las personas. Los valores serán volcados en una planilla de seguimiento.

Lugar y Tiempo

El estudio se realizará durante el mes de Octubre y Noviembre de 2006 en CardioFitness.

Limitaciones y Delimitaciones

El estudio necesitará la colaboración y presencia de las personas a estudiar, que deberá cumplir con las dos sesiones de actividad física semanales; esto dependerá de su vida personal la cual los puede llevar a ausentarse.